

# Nutritio

Das Ernährungsmagazin der Nestlé in der Schweiz · Nr. 59/2013

Essen wie das Herz begehrt -  
herzgesund geniessen

# Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

Hirn und Herz liegen in unserer Hand. Ihre Gesundheit hängt nämlich überwiegend vom Zustand der Gefässe ab, die sie versorgen. Dieser wird stark bestimmt von Risikofaktoren, die wiederum wesentlich mit unserem Lebensstil zusammenhängen. Ein bedeutender Aspekt davon ist die Ernährung. Denn was, wie viel und wie wir essen oder trinken kann uns davor bewahren, übergewichtig oder zuckerkrank zu werden, und dass sich unsere Blutfettwerte oder der Blutdruck verschlechtern. Damit kann die Ernährung dazu beitragen, unser Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag zu verringern. Diese Broschüre kann Ihnen helfen, Ihr persönliches Präventionspotential für Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkennen und gibt Ihnen alltagsnahe Tipps, wie Sie Ihr Risiko verringern können, ohne an Lebensqualität einzubüssen. Greifen Sie herzhaft zu!

PD Dr. med. David Fäh ist Facharzt, Wissenschaftler und Dozent an der Universität Zürich. Seit über zehn Jahren erforscht er Herz-Kreislauf-Krankheiten und deren Risikofaktoren: Wie sie sich entwickeln, wie sie in der Bevölkerung verteilt sind und wie sie zusammenhängen. Die Erkenntnisse daraus nutzt er in seiner praktischen Arbeit. Dabei hilft er Menschen ihren Lebensstil so zu verändern, dass nicht nur ihr Herz, sondern auch sie selber lachen können. [www.davidfaeh.ch](http://www.davidfaeh.ch)



- 3 „Herz-Kreislauf“ meint vor allem Blutgefässe
- 4 Der Kreislauf muss fliessen können
- 5 Wer Risikofaktoren vorbeugen will, muss sie erst (er)kennen
- 8 Herzgesund geniessen: Zurück zu den Wurzeln
- 9 Ernähre ich mich „mediterran“? Testen Sie sich!
- 11 Halten Sie Ihr Herz auf Trab
- 12 Antworten auf Ihre Herzensangelegenheiten
- 18 Ohr aufs Herz: Hör auf uns
- 19 Rezepte „Dolce Vita“



### Impressum

Nutritio – Das Ernährungsmagazin der Nestlé in der Schweiz

Herausgeber: Service Nutrition, Nestlé Suisse S.A., CH-1800 Vevey, Fax 021 924 5113

E-Mail: [service.nutrition@ch.nestle.com](mailto:service.nutrition@ch.nestle.com)

Internet: <http://www.laviebelle.ch>

Redaktion: Bettina Husemann, Ernährungswissenschaftlerin

Text: PD Dr. med. David Fäh

Übernahme einzelner Textteile, des ganzen Textes oder von Abbildungen nur nach vorheriger Absprache mit der Nestlé Schweiz und nur mit folgender Quellenangabe: «Nutritio – Das Ernährungsmagazin der Nestlé in der Schweiz»

# „Herz-Kreislauf“ meint vor allem Blutgefässe

Der Begriff „Herz-Kreislauf-Erkrankung“ kann in die Irre führen. Er meint nämlich nicht bloss den „Kreislauf des Herzens“. Mit diesem Begriff sind hauptsächlich Krankheiten aller Blutgefässe gemeint, aber insbesondere von solchen, die unsere Organe mit Blut versorgen, also die Arterien. Wenn sich der Durchmesser der Arterien verengt, weil ihre Wand dicker wird, kann das Blut nicht mehr so gut fliessen. Organe, die durch verengte Arterien mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, sind dadurch gefährdet. Besonders macht sich dies bei Organen

bemerkbar, die eine unmittelbar lebenswichtige Funktion haben. So sind die Folgen fatal, wenn auch nur Teile von Herz oder Hirn ausfallen. Leider haben beide keine alternative Gefässversorgung und können sich auch nicht regenerieren: Verschliesst sich ein Gefäss, stirbt der von ihm versorgte Bereich unwiderruflich ab. Die Sache hat trotzdem eine gute Seite. Herz-Kreislauf-Krankheiten sind nicht nur Schicksal, im Gegenteil: Gesundheit von Herz und Hirn liegen überwiegend in unserer Hand.



## Herz-Kreislauf-Krankheiten in der Schweiz

- ✚ In der Schweiz stirbt rund ein Drittel aller Menschen an einer Herz-Kreislauf-Krankheit.
- ✚ Im 2010 starben etwa 20'000 Menschen an einer Herz-Kreislauf-Krankheit, davon rund 8'300 an einer Krankheit der Herzkranzgefässe (v.a. Herzinfarkt) und 3'800 an einer Erkrankung der Hirngefässe (v.a. Hirnschlag = „Schlägli“).
- ✚ Herz-Kreislauf-Krankheiten sind hierzulande deutlich seltener Todesursache als in den meisten anderen Ländern - in kaum einem anderen Land der Welt sterben im Verhältnis so wenige Menschen an einem Hirnschlag.
- ✚ Verglichen mit anderen Todesursachen werden Herz-Kreislauf-Krankheiten immer seltener.
- ✚ Wenn man berücksichtigt, dass die Menschen immer älter werden und die Bevölkerung wächst, sterben heute nur noch etwa halb so viele Personen an einem Herzinfarkt und nur noch ein Viertel der Menschen an einem Hirnschlag verglichen mit 1980.
- ✚ Aufgrund der Entwicklung der wichtigsten Herz-Kreislauf-Risikofaktoren ist dies eher unerwartet. Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Rauchen haben in den vergangenen drei Jahrzehnten eher zu- als abgenommen oder sind konstant geblieben.
- ✚ Herz-Kreislauf-Krankheiten sind in der Deutschschweiz häufiger Todesursache als in der Westschweiz und dem Tessin.
- ✚ Herz-Kreislauf-Krankheiten sind bei Männern häufiger als bei Frauen. Der Unterschied bei der Sterblichkeit hat aber in den letzten Jahren abgenommen.
- ✚ Herz-Kreislauf-Krankheiten betreffen in erster Linie ältere Menschen. Bei Menschen unter 65 Jahren sind sie vergleichsweise sehr selten Todesursache.
- ✚ Am häufigsten betreffen Herz-Kreislauf-Krankheiten die Gefässe des Herzens und des Gehirns.
- ✚ Es gibt nur verlässliche Zahlen darüber, wie viele Menschen an einer Herz-Kreislauf-Krankheit gestorben sind. Darüber, wie viele Menschen eine solche erleiden, ohne daran zu sterben, gibt es nur wenige und ungenaue Angaben.

## Der Kreislauf muss fließen können

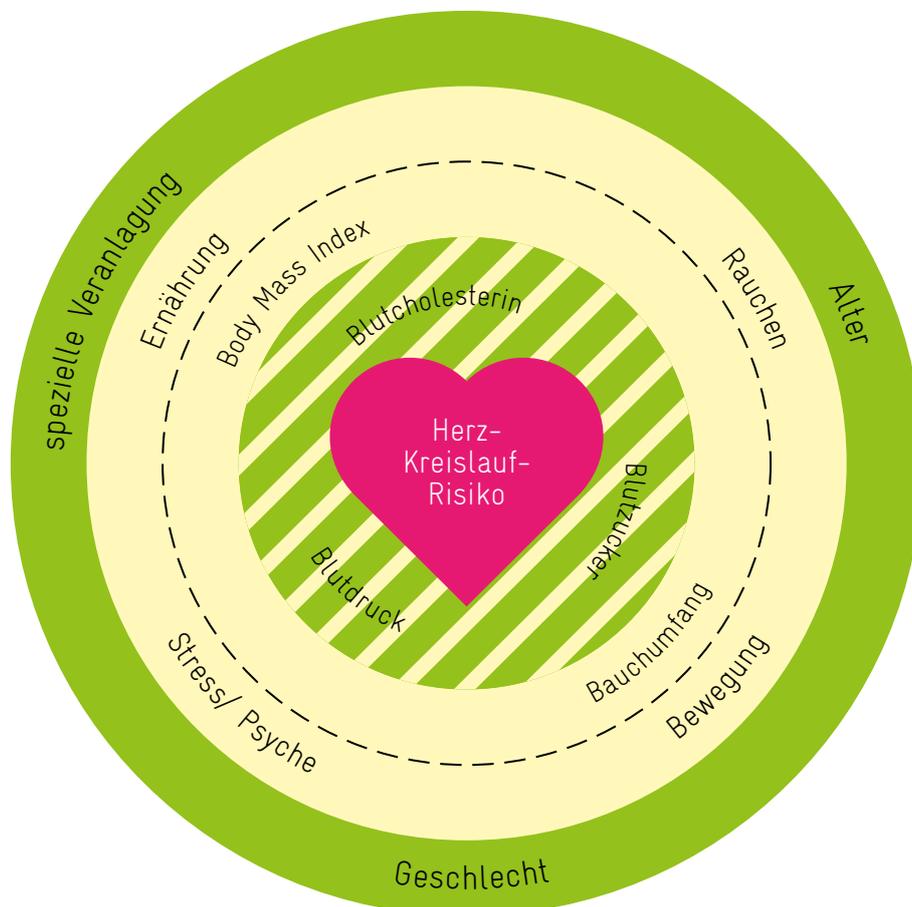
Unser Lebensstil beeinflusst unser Risiko, einen Herzinfarkt oder Hirnschlag zu erleiden. Wir merken das aber nicht unmittelbar, weil Gefässkrankheiten schleichend vorschreiten und lange keine Symptome hervorrufen. Kleine Verletzungen der Gefässinnenwand stehen am Anfang der Entwicklung. Hoher Blutdruck belastet das Gefäss und begünstigt dadurch diesen Prozess. Unser Körper versucht, diese Risse zu reparieren. Dadurch entsteht eine Entzündung, bei der auch Cholesterin in die Gefässwand eingelagert wird. Dies macht das Gefäss weniger elastisch und verdickt dessen Wand. Bei älteren Menschen verkalken diese Einlagerungen auch - daher auch der Name „Arterienverkalkung“. Der Arzt spricht von Atherosklerose. Heute kann man den Entzündungsprozess, der zugrunde liegt, im Blut messen.

### « Sie können handeln »

Schreitet dieser Prozess fort, verengt sich die Arterie weiter, bis sie irgendwann das Organ nicht mehr richtig mit Blut versorgen kann. Dann können Symptome auftreten wie Herzschmerzen, auch „Angina Pectoris“ genannt, oder Schmerzen in den Beinen aufgrund einer sogenannten „peripheren Verschlusskrankheit“. Wenn ein Blutgerinnsel eine verengte Arterie komplett verschliesst, kommt es zum Infarkt. Das kann prinzipiell bei jedem Organ passieren, am häufigsten trifft es jedoch Herz und Gehirn. Höheres Alter, männliches Geschlecht und familiäres Risiko sind wesentliche Risikofaktoren für Atherosklerose. Unabhängig davon gibt es einen bedeutenden Anteil des Herz-Kreislauf-Risikos, das jeder über den eigenen Lebensstil selber beeinflussen kann.

### Diese Faktoren beeinflussen im Wesentlichen Ihr Herz-Kreislauf-Risiko:

■ nicht beeinflussbar    ■ beeinflussbar    ■ teilweise beeinflussbar



## Wer Risikofaktoren vorbeugen will, muss sie erst (er)kennen

Die wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten sind Rauchen, ein hoher Blutdruck, ungünstige Blutfettwerte und hohe Blutzuckerwerte. Diese Faktoren sind teilweise voneinander abhängig. Beispielsweise verbessern sich bei Menschen, die aufhören zu rauchen, meistens auch die anderen Risikofaktoren. Ärzte haben für die Risikofaktoren Grenzwerte festgelegt, um das Risiko einer Person besser abschätzen zu können. Dies ist aber teilweise willkürlich, weil es auch unterhalb der festgelegten Grenze Unterschiede beim Risiko gibt. Auch ist der Zusammenhang zwischen einem Risikofaktor und dem Erkrankungsrisiko selten gleichförmig, also je niedri-

ger ein Wert, desto niedriger das Risiko und umgekehrt. Das bedeutet, dass nicht nur hohe, sondern auch abnormal niedrige Werte, beispielsweise von BMI, Blutdruck oder Blutzucker, mit einem erhöhten Erkrankungs-Risiko verbunden sein können. Risikofaktoren werden auch gefährlicher, wenn sie gleichzeitig mit anderen auftreten. In einem solchen Fall müssen Betroffene besonders darauf achten, dass sie im grünen Bereich bleiben. Umgekehrt können Ärzte ein Auge zudrücken, wenn bloss ein Risikofaktor alleine ungünstig ist. Risikofaktoren verschlechtern sich auch automatisch mit dem Älterwerden.

### Lebensstil

#### Tipps

- Viele essen nicht genug Früchte und Gemüse, weil sie zuhause keine vorrätig haben. Abhilfe schaffen Tiefkühlprodukte. Da sie gleich nach der Ernte in den Gefrierschaf versinken, bleiben Vitamine und andere wertvolle Stoffe erhalten.
- Achten Sie bei Früchten und Gemüse auf Saisonalität. Was Saison hat, ist meist frischer, weil es kurze Transportwege hinter sich hat. Zudem kann es unter optimalen Bedingungen wachsen. Deshalb ist es weniger mit Schadstoffen belastet, enthält dafür mehr wertvolle Nährstoffe.
- Mehr Bewegung kann Rauchern helfen, mit dem Laster aufzuhören. Damit verringern sie nicht nur ihr Rückfallrisiko, sondern können auch verhindern, dass sie nach dem Rauchstopp zunehmen.

### Körpergewicht und -zusammensetzung

#### Tipps

- Oft macht es mehr Sinn, das Gewicht konstant zu halten, als zu versuchen abzunehmen. Ständiges Gewichts-Jojo kann dem Körper mehr schaden als ein etwas erhöhtes aber stabiles Gewicht.
- Meiden Sie schnell verfügbare Zucker, wie sie in Süssgetränken und Süssigkeiten vorkommen, sowie ungesunde Fette, die in Frittiertem und Paniertem zu finden sind. Beide (Zucker und Fette) können dazu führen, dass wir Fett vorzugsweise in unserem Bauch speichern. Fett im Bauch kann Risikofaktoren noch mehr verschlechtern, als wenn es unter der Haut gespeichert ist.
- Menschen, die viele Ballaststoffe essen, haben im Durchschnitt einen kleineren Bauchumfang als solche, die sie meiden. Reich an Nahrungsfasern sind Früchte und Gemüse, aber auch Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte wie Vollreis, Vollkornbrot und -teigwaren.



## Blutdruck und Puls

### Tipps

- Halten Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle und betreiben Sie Ausdauersport. Beides senkt nicht nur Ihren Blutdruck, sondern auch Ihren Puls.
- Essen Sie reichlich Früchte und Gemüse. Diese enthalten Kalium, ein Gegenspieler von Natrium, das im Kochsalz vorkommt und den Blutdruck erhöhen kann.
- Nicht nur Salz kann den Blutdruck erhöhen (siehe Tipps dazu auf Seite 10), sondern auch ungesunde Fette aus tierischen Produkten sowie Süssigkeiten und Süssgetränke.

## Blutfette

### Tipps

- Essen Sie täglich eine Handvoll Nüsse. Nüsse enthalten Fettsäuren und Vitamine, die unsere Blutfette positiv beeinflussen. Der Effekt ist dann besonders stark, wenn Nüsse an Stelle von Süssigkeiten oder Fleischprodukten gegessen werden. Wegen ihrer Zusammensetzung sind Baumnüsse besonders wertvoll.
- Limitieren Sie den Konsum von Zuckerhaltigem und von tierischen Fetten, wie sie in fettem Fleisch, Würsten und fettreichen Milchprodukten vorkommen. Essen wir zu viel davon, verschlechtern sich unsere Blutfettwerte.
- Wer mehr fetten Fisch wie Lachs, Thunfisch, Aal, Sardellen, Makrele oder Hering isst, kann seine Triglyceridwerte reduzieren. Verantwortlich dafür sind Omega-3-Fettsäuren.

## Blutzucker

### Tipps

- Verzichten Sie wenn möglich auf Zwischenmahlzeiten. Diese erhöhen den Insulinspiegel, was den Abbau von Reserven erschwert, die mit der vorherigen Mahlzeit aufgebaut wurden. Vor allem bei Sess(el)haften kann dies die Leber und andere Organe belasten, was wiederum die Blutzuckerwerte verschlechtert. Sollte es wirklich nicht ohne gehen, kämen wasserreiches Gemüse wie Gurken oder Tomaten in Frage. Diese beeinflussen den Insulinspiegel kaum.
- Wer regelmässig Hafer isst, kann sein Risiko für Zuckerkrankheit senken. Hafer bildet Schleim im Magen, der die Aufnahme von Zucker verlangsamt. Dies entlastet unseren Stoffwechsel. Hafer enthält zudem lösliche Nahrungsfasern, die unsere Blutfette positiv beeinflussen.
- Hülsenfrüchte enthalten neben Eiweiss und Nahrungsfasern auch einen Stoff, der eines unserer Verdauungsenzyme bremst. Das Enzym wandelt dadurch die Stärke aus der Nahrung langsamer in Zucker um. Das hat vor allem zwei Vorteile: Der Zucker gelangt langsamer und dosierter in die Blutbahn, was den Stoffwechsel schont. Zudem sorgt dies dafür, dass die eingenommenen Kalorien gut und nachhaltig sättigen.

## Bestimmen Sie Ihren Risikofaktor

Folgende Grenzwerte gelten in erster Linie für Menschen ohne bekannte Herz-Kreislauf-Krankheiten. Sie dienen also der primären Vorbeugung. Um Ihre Blutfett- und Zuckerwerte zu ermitteln ist eine Blutuntersuchung nötig.

Lebensstil	☹️	☹️	😊
Früchte- und Gemüsekonsum	Nicht täglich	1-3 Portionen*/Tag	> 3 Portionen*/Tag
Rauchen	≥ 1 Päckchen/Tag	1 Päckchen/Tag	Nicht rauchen
Bewegung	Nicht täglich	< 30 Minuten/Tag	≥ 30 Minuten/Tag
*Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll			

Körpergewicht und -zusammensetzung	☹️	☹️	😊
Body-Mass-Index <sup>▲</sup> (kg/m <sup>2</sup> )	≥ 35	27-34	< 27
Bauchumfang <sup>°</sup> (cm, Männer/Frauen)	≥ 102/88	96-101/80-87	< 96/80
Körperfett <sup>°</sup> (% , Männer/Frauen)	≥ 25/35	20-24/30-34	< 20/30
<sup>▲</sup> Körpergewicht (in Kilo) Körpergröße (in Meter) <sup>2</sup> <sup>°</sup> Horizontal gemessen auf Bauchnabelhöhe <sup>°</sup> Gilt für Menschen mittleren Alters. Ab Alter 65 liegen die Grenzwerte jeweils 5% höher			

Blutdruck und Puls	☹️	☹️	😊
Unterer (diastolischer, mmHg)	≥ 100	91-99	< 90
Oberer (systolischer, mmHg)	≥ 160	141-159	< 140
Ruhepuls (Schläge / Minute)	≥ 90	71-90	< 70

Blutfette	☹️	☹️	😊
„Schlechtes“ (LDL) Cholesterin (mmol/l)	≥ 5.0	4.1-4.9	< 4.1
„Gutes“ (HDL) Cholesterin (mmol/l)	< 0.8	0.8-0.9	≥ 1.0
Triglyceride (mmol/l)	≥ 5.6	2.2-5.5	< 2.2

Blutzucker	☹️	☹️	😊
Nüchtern-Blutzucker (mmol/l)	≥ 7.0	6.1-6.9	< 6.1
HbA1c <sup>■</sup> (%)	≥ 6.5	5.7-6.4	< 5.7
2h Blutzucker <sup>°</sup> (mmol/l)	≥ 11.1	7.8-11.0	< 7.8
<sup>■</sup> Im Gegensatz zum Nüchtern-Blutzucker, der eine Momentaufnahme ist, spiegelt der HbA1c-Wert den Blutzuckerverlauf über mehrere Tage wider. HbA1c „filmt“ den Blutzucker sozusagen. <sup>°</sup> Blutzuckerwert zwei Stunden nach Einnahme von 75 Gramm reiner Glukose in nüchternem Zustand			

## Herzgesund geniessen: Zurück zu den Wurzeln

Das, was wir essen, kann Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten auf zwei Wegen beeinflussen: Der erste ist unmittelbar und wird bestimmt durch Zusammensetzung und Energiegehalt der Nahrung. Wenn jemand zum Beispiel viel Zucker isst, wandelt seine Leber einen Teil davon um in Triglyceride, was zu einer Erhöhung der Blutfettwerte führt. Salziges Essen kann bei manchen Menschen hingegen den Blutdruck nach oben treiben. Der zweite Weg führt über den Bauchansatz. Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Überschüssiges Körperfett wiederum kann Risikofaktoren verschlechtern, was das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag erhöht. Grundsätzlich kann jede Art der Ernährung dick machen. Auch gesundes Essen. Deshalb sollten Sie grundsätzlich darauf achten, dass Ihr Gewicht im Lot bleibt. Mehr darüber, wie das geht, erfahren Sie im Nutritio „Im Gleichgewicht zum Wohlfühlgewicht“ (Nr. 57/2012).

Gesundes Essen kann Risikofaktoren wie Bluthochdruck, hohe Zucker- und Fettwerte aber auch positiv beeinflussen. Bloss, was heisst „gesund“? Gut erforscht ist die sogenannte „mediterrane Ernährungsweise“. Forscher haben untersucht, wie die Ernährung, die in Ländern am Mittelmeer Tradition hat, Herz-Kreislauf-Risikofaktoren beeinflusst. Sie fanden heraus, dass die mediterrane Ernäh-

rungsweise diese verbessern konnte und dass Personen, die sich mediterran ernährten, ein geringeres Risiko hatten, eine Herz-Kreislauf-Krankheit zu erleiden.



### Mediterrane Ernährungsweise

Eigenschaften	Lebensmittel / Häufigkeit des Konsums
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traditionell</li> <li>• Naturbelassene Speisen</li> <li>• Wenig Verarbeitung zwischen Feld und Teller</li> <li>• Abwechslungsreich</li> <li>• Mit frischen Kräutern und Gewürzen zubereitet</li> <li>• Frische Rohstoffe</li> <li>• Saisonale und regionale Produkte</li> <li>• Überwiegend auf pflanzlicher Basis</li> <li>• Hinsetzen - Zeit nehmen - Geniessen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Früchte und Gemüse: täglich, nach Belieben</li> <li>• Nüsse und Samen: täglich, eine Hand voll</li> <li>• Faserreiches: jeweils als Stärkebeilage (Kartoffeln, Vollreis, Hülsenfrüchte, Vollkornteigwaren)</li> <li>• Tierische Eiweisslieferanten               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fisch: 1-2 Mal pro Woche</li> <li>· Geflügel: 1-2 Mal pro Woche</li> <li>· Milchprodukte: bevorzugt fettarm und mit möglichst wenig zugesetztem Zucker</li> <li>· Rotes Fleisch und Fleischprodukte: 2 Mal pro Woche oder seltener</li> <li>· Eier: bis zu 1 Ei pro Tag</li> </ul> </li> <li>• Oliven- oder Rapsöl: Hauptfettquelle für warme und kalte Küche</li> <li>• Alkohol: wenn, dann nur moderat, d.h. max. 1-2 Gläser/Tag für Männer und 1 Glas/Tag für Frauen</li> </ul>

Dank der vielen gesunden Inhaltsstoffe schützt die mediterrane Ernährungsweise unsere Gefässe optimal. Dazu gehören Vitamine und andere wertvolle Pflanzenstoffe, Nahrungsfasern und natürlich die gesunden Fette. Auch der Alkohol kann eine gesunde Wirkung entfalten, vorausgesetzt man übertreibt es nicht. Essen nach dem mediterranen Vorbild sättigt gut und eignet sich deshalb auch dafür, das Gewicht im Lot zu halten.

## Ernähre ich mich „mediterran“? Testen Sie sich:

### Ernähre ich mich „mediterran“?

- |    |  |                             |                               |
|----|--|-----------------------------|-------------------------------|
| 1  | Verwenden Sie hauptsächlich Raps- oder Olivenöl zum Kochen?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 2  | Verwenden Sie hauptsächlich Raps- oder Olivenöl für Salate?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 3  | Essen Sie (fast) täglich gekochtes Gemüse als Beilage?   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 4  | Essen Sie (fast) täglich rohes Gemüse als Snack oder Salat?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 5  | Essen Sie (fast) täglich frische Früchte?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 6  | Essen Sie (fast) täglich ein Gericht mit rotem Fleisch oder Wurst?   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 7  | Gehört bei Ihnen ein Brot mit Butter zum Zmorgen und/oder Znacht?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 8  | Haben Sie gestern ein Cola- und/oder ein anderes mit Zucker gesüßtes Getränk getrunken?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 9  | Trinken Sie regelmässig, aber mässig Wein oder Bier?   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 10 | Essen Sie mindestens ein Mal pro Woche Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen?   | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 11 | Kommt bei Ihnen Fisch ein bis zwei Mal pro Woche auf den Tisch?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 12 | Essen Sie an mindestens drei Tagen pro Woche Nüsse?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 13 | Essen Sie generell lieber Poulet-, Truthahn- oder Kaninchenfleisch anstelle von Rindfleisch, Schweinefleisch, Hamburger oder Würsten?  | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 14 | Gehören gedämpftes Gemüse, Teigwaren, Reis oder andere Gerichte an einer mit Raps- oder Olivenöl sautierten Tomaten-, Knoblauch-, Zwiebel- oder Lauch-Sauce zu Ihrem Speiseplan? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |

**Auflösung:** Alle Fragen ausser 6, 7 und 8 geben bei „Ja“ einen Punkt. Die Fragen 6, 7 und 8 ergeben bei „Nein“ einen Punkt. Je höher Ihre Punktzahl, desto mehr halten Sie sich an die mediterrane Ernährungsweise.



## Salz

Salz ist bei der mediterranen Ernährungsweise kein Thema. Viele Studien deuten aber darauf hin, dass es Sinn macht, die Salzeinnahme zu begrenzen. Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und damit das Herz-Kreislauf-

Risiko. Am meisten Salz nehmen wir mit verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot und Käse, Fleischprodukten, Suppen und Fertigmahlzeiten ein.

### So reduzieren Sie Ihren Salzkonsum

- ⚡ Oft kommt beim Verarbeiten von Lebensmitteln Salz hinzu. Essen Sie deshalb vorzugsweise Unverarbeitetes wie frisches Obst oder Gemüse und ungesalzene Nüsse.
- ⚡ Salzen Sie nicht nach. Verbannen Sie den Streuer vom Esstisch.
- ⚡ Halten Sie sich bei Knabbereien wie gesalzenen Nüssen, Pommes Chips und Popcorn zurück.
- ⚡ Achten Sie auf den Salzgehalt von Lebensmitteln. Die Inhaltsangabe auf der Produktverpackung verrät ihn.
- ⚡ Salz entzieht Wasser und wird deshalb auch zum Konservieren verwendet. Greifen Sie lieber zu konservierten Produkten, die ohne Salz auskommen, z.B. tiefgefrorenes Gemüse.
- ⚡ Fertigprodukte enthalten oft viel Salz. Schauen Sie auf die Etikette und kochen Sie selber, dann haben Sie die Salzmenge im Griff.
- ⚡ Kochen Sie salzarm. Verleihen Sie Ihren Gerichten stattdessen Raffinesse mit frischen Kräutern und Gewürzen sowie mit Zitronensaft und auch mal einem Schuss Wein.



## Halten Sie Ihr Herz auf Trab

Viel Bewegung ist für die Gesundheit Ihrer Gefäße mindestens so wichtig wie gesundes Essen. Dabei ist nicht so wichtig, was Sie machen, sondern dass Sie es machen und zwar täglich. Es muss auch nicht immer Sport sein. Nutzen Sie Ihren Alltag, um sich zu bewegen. Beispielsweise um von A nach B zu kommen oder um Arbeiten in und um Ihr Haus zu verrichten. Mindestens 30 Minuten Bewegung sollten es täglich sein. Dabei dürfen Sie

auch mal richtig ins Schwitzen kommen. Tipps für mehr körperliche Aktivität im Alltag und in der Freizeit finden Sie im Nutritio „Sport und Ernährung - genießen Sie sich fit“ (Nr. 56/2011) und im Nutritio „Im Gleichgewicht zum Wohlfühlgewicht“ (Nr. 57/2012).



## Antworten auf Ihre Herzensangelegenheiten

### **Ich bin übergewichtig. Muss ich mir deshalb Sorgen machen?**

Das kommt darauf an. Ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen erhöhen das Herz-Kreislauf-Risiko nicht oder nur geringfügig. Ältere Menschen, die pummelig sind, haben sogar ein geringeres Risiko zu sterben als gleichaltrige Schlanke. Bei Menschen mit starkem Übergewicht (Adipositas) steigt das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag, allerdings weniger stark als dies bei normalgewichtigen Rauchern der Fall ist. Für Menschen mit Adipositas ist es besonders wichtig, dass sie einen gesunden Lebensstil haben. Das heisst, sich regelmässig bewegen, gesund essen und nicht rauchen. Sie sollten auch darauf achten, nicht weiter zuzunehmen. Auch Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Blutzucker sollten regelmässiger untersucht werden als bei Normalgewichtigen.

### **Ich esse häufig rotes Fleisch. Soll ich den Konsum reduzieren?**

Ja. Wer regelmässig Rind- oder Schweinefleisch oder daraus hergestellte Produkte wie Wurst oder Pasteten isst, hat ein höheres Herz-Kreislauf-Risiko als Menschen, die wenig oder gar nichts davon zu sich nehmen. Welche Bestandteile im roten Fleisch genau dafür verantwortlich sind, ist unklar. Wer Tierisches mag, soll lieber zu Geflügel und vor allem zu Fisch greifen.

### **Mein Arzt sagt, dass ich mich lieber mehr bewegen soll, als zu versuchen abzunehmen. Hat er Recht?**

Ja. Denn ein Teil des Risikos, das Übergewichtige haben, kommt nicht vom Übergewicht selber, sondern von dem, was damit verbunden ist. Konkret: ungesunde, kalorienreiche Ernährung und zu wenig Bewegung. Hinzu kommt, dass beim Abnehmen nicht nur Fett, sondern auch Muskeln verloren gehen. Dies sollte unbedingt vermieden werden. Übergewichtige, die sich regelmässig und intensiv bewegen, verändern die Zusammensetzung ihres Körpers, indem sie Muskeln auf- und Fett abbauen. Dabei müssen sie nicht zwangsläufig abnehmen. Für ihr Herz tun sie aber mehr als andere, die abnehmen ohne sich zu bewegen.

### **Schadet häufiges Fernsehen meinem Herzen?**

Ja. Alle sitzenden, bewegungsarmen Tätigkeiten sind Gift für unser Herz, denn dieses will gefordert werden. Viele knabbern und trinken auch vor dem Fernseher und nehmen so unbewusst Kalorien zu sich. Viele Fernsehinhalte animieren auch zum Mehrkonsum. Ausser Rauchen ist fast jede andere Tätigkeit als Fernsehen herzfrequenter.



### **Ist Alkohol trinken gesund fürs Herz?**

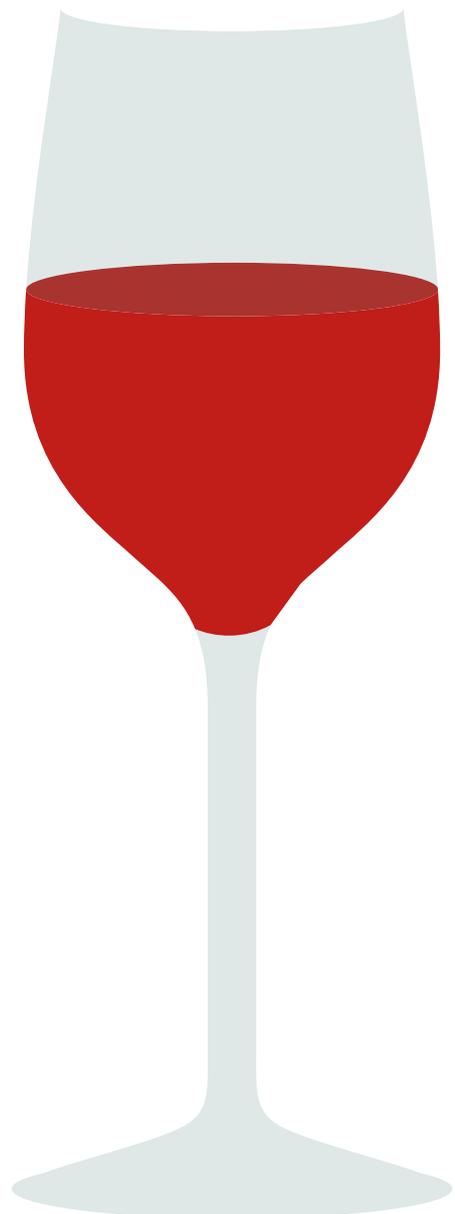
Ja. Ein (Frauen) oder zwei (Männer) Glas Bier oder Wein am Tag können das Herz schützen. Allerdings ist nicht nur die Menge, sondern auch das Trinkmuster wichtig. Mässiger, aber täglicher Konsum im Rahmen einer Mahlzeit bringt Vorteile, während die gleiche Menge Alkohol, an nur einem Abend in der Woche genossen, Risiken birgt. Das haben Vergleiche zwischen typischem Trinkverhalten in Frankreich und Irland gezeigt. Kaum eine Rolle spielt hingegen die Art des alkoholischen Getränks, weil der wichtigste Faktor, der die Gesundheit beeinflusst, der Alkohol selber ist. Obwohl mässiger Alkoholkonsum gesund sein kann, sollte kein Abstinenter deshalb damit beginnen. Denn Alkohol birgt auch viele Risiken. Zum Beispiel ein erhöhtes Krebsrisiko und, in grösseren Mengen, auch ein erhöhtes Risiko für Hirnschlag. Auch das Unfallrisiko ist erhöht. Und nicht vergessen: Alkohol enthält viele Kalorien und kann deshalb an Bauch und Hüften hängen bleiben.

### **Ist Salz schädlich?**

Das kann sein. Bei manchen Menschen erhöht sich der Blutdruck, wenn sie Salzigen essen. Damit erhöht sich ihr Herz-Kreislauf-Risiko, besonders das für Hirnschlag. Weniger salzen kann aber für alle Sinn machen, denn Salz führt oft dazu, dass wir mehr und ungesünder essen und Kalorienreiches trinken.

### **Ich mag kein Olivenöl: Kann ich etwas Anderes nehmen?**

Ja, klar. Eine ähnliche Zusammensetzung der Fettsäuren bieten auch andere Öle. Beispielsweise das Rapsöl. Im Vergleich zu Olivenöl enthält dieses aber mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die empfindlich auf Hitze reagieren. Zum Kochen sollten Sie ein spezielles HOLL-Rapsöl verwenden, das weniger mehrfach, dafür mehr einfach ungesättigte Fettsäuren enthält (HOLL= High Oleic – Low Linolenic). Damit hat es wieder ähnliche Eigenschaften wie das Olivenöl.





### **Ich nehme täglich Vitamine. Bringt das etwas?**

Nein. Es sei denn, es gibt einen konkreten Grund wie Vitaminmangel oder Kinderwunsch. Mit der Einnahme von Vitaminen können Sie Ihr Herz-Kreislauf-Risiko aber nicht senken. Manche Studien zeigen sogar, dass das Gegenteil der Fall sein könnte, nämlich dass Personen, die täglich Vitamintabletten einnehmen, ein höheres Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag haben als solche, die keine solchen Tabletten schlucken. Die Vitamine aus der Nahrung fördern hingegen unsere Gesundheit. Sie kommen nie isoliert und hochdosiert vor. Wir nehmen sie zusammen mit vielen anderen gesunden Stoffen zu uns, die in Kombination ihre besondere Wirkung entfalten. Und dieser Cocktail ist Balsam fürs Herz.

### **Muss ich beim Sport auf einen bestimmten Puls achten, damit mein Herz optimal profitiert?**

Nein. Möglicherweise schonen Sie Ihr Herz damit nur unnötigerweise. Wie bei einem Automotor, so tut es auch dem Herzen gut, wenn es mal auf Hochtouren läuft. Lassen Sie sich also nicht von einer Pulsvorgabe einschränken. Das Herz ist froh um jede Art der körperlichen Aktivität. Bewegen Sie sich so, wie es Ihnen passt und so oft Sie können. Bei Ausdauersport sollten Sie darauf achten, dass es Ihnen wohl dabei ist und Sie nicht zu sehr ausser Atem kommen. Schwitzen ist aber erlaubt und sogar erwünscht.

### **Ich habe oft Stress. Stresst das mein Herz?**

Das kommt darauf an, wie Sie den Stress empfinden. Wenn Sie gut mit Druck umgehen können oder diesen gar brauchen, um glücklich zu sein, dann schadet er ihnen nicht, selbst wenn Sie oft unter Strom stehen. Stress, der als belastend empfunden wird, kann hingegen krank machen. Beispielsweise Über- oder Unterforderung, Depression, Einsamkeit oder unbegründete Angst. Auch Menschen, die sich ständig ungerecht behandelt fühlen und/oder Ihre Umwelt als feindlich wahrnehmen, können deshalb ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko haben. Auch ständiger Lärm und unregelmässige Arbeits- und Schlafzeiten können negativen Stress verursachen.

### **Ich mache eine Low Carb Diät. Das ist doch gut für mein Herz, oder?**

Vielleicht. Viele von uns essen mehr Kohlenhydrate, als für ihre Gesundheit gut wäre. Wer die Einnahme reduziert, kann meist Risikofaktoren wie schlechte Blutfettwerte, hohe Blutzucker- oder Harnsäurewerte verbessern. Sinn macht es vor allem, bei den schnell verfügbaren Kohlenhydraten, also dem raffinierten Zucker, zu sparen. Konkret: bei Süssigkeiten und Süssgetränken. Auf keinen Fall sollten Sie aber komplett auf Kohlenhydrathaltiges verzichten. Denn damit nehmen Sie zu wenige Nahrungsfasern zu sich, was nicht nur die Verdauung verlangsamt, sondern auch das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen kann. Gleiches gilt, wenn Sie auf andere zuckerhaltige, aber gesunde Nahrungsmittel wie zum Beispiel Früchte verzichten. Weniger Kohlenhydrate heisst meist auch mehr tierisches Fett und Eiweiss. Vor allem zu viel rotes Fleisch und daraus hergestellte Produkte schaden dem Herzen. Eine zu strikte Low Carb Diät erhöht also das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Krankheit zu erleiden.

**Ich esse täglich eine Tablette mit Kalzium.  
Verkalkt das meine Gefäße?**

Vermutlich nicht. Trotzdem mehren sich Hinweise darauf, dass Kalziumsupplemente das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag erhöhen. Der mögliche Grund dafür ist noch unbekannt. Da Kalziumtabletten kaum nützen (beispielsweise gegen Osteoporose), ist es für die meisten Menschen, die sie nehmen, wahrscheinlich sinnvoll, sie abzusetzen.

**Schadet es meiner Gesundheit, wenn ich täglich ein Ei esse?**

Nein. Zwar enthält das Eigelb reichlich Cholesterin, das erhöht unseren Blut-Cholesterinspiegel aber höchstens kurzfristig. Dieser hängt nämlich in erster Linie davon ab, wie viel Cholesterin unser Körper selber produziert. Diese Eigenproduktion passt sich an, je nach dem, wie viel Cholesterin wir essen. Weil es viele wertvolle Nährstoffe enthält, spricht nichts dagegen, ein Ei am Tag zu essen.

**Ist Grüntee trinken tatsächlich gesund?**

Ja. Dafür gibt es genügend Beweise. Noch nicht klar ist, welche Inhaltsstoffe genau dafür verantwortlich sind. Übrigens sind auch Schwarztee und andere Teesorten gesund. Geniessen Sie täglich Tee, wenn Sie ihn mögen und vertragen.

**Mein Vater erlitt einen Herzinfarkt. Habe ich deshalb auch ein erhöhtes Risiko?**

Das kann sein. Je jünger Ihr Vater war, als er den Infarkt erlitt und je gesünder er gelebt hat, desto höher ist Ihr familiäres Risiko. Wenn Ihr Vater hingegen mit 75 einen Herzinfarkt hatte und auch noch übergewichtig und starker Raucher war, haben Sie aufgrund Ihrer Gene wahrscheinlich kein erhöhtes Risiko. Der Herzinfarkt bei Ihrem Vater war dann hauptsächlich durch seinen Lebensstil und sein Alter bedingt und nicht durch seine Gene.



**Meeresfrüchte enthalten ja viel Cholesterin.  
Muss ich da aufpassen?**

Nein, das wäre schade. Denn Meeresfrüchte liefern hochwertiges Eiweiss, wenige, dafür gesunde Fette und Zink. Sie enthalten zwar Cholesterin, jedoch praktisch keine gesättigten Fette. Ihr Einfluss auf unseren Blutcholesterinspiegel fällt deshalb nicht ins Gewicht.

**Ich trinke täglich fünf Tassen Kaffee.  
Macht mich das krank?**

Nein. Eher das Gegenteil ist der Fall. Regelmässige Kaffeetrinker haben ein geringeres Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag als Personen, die nie Kaffee trinken. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Pulver-, Filter-, Kapsel- oder frisch gemahlene Kaffee trinken. Geniessen Sie ihn, achten Sie aber darauf, dass koffeinhaltige Getränke Sie nicht am Schlaf hindern oder nervös machen. Wie bei allem sollte man es aber auch beim Kaffee nicht übertreiben.

**Tut Schoggi meinem Herzen gut?**

Ja. Das gilt aber in erster Linie für schwarze Schoggi. Denn die ist besonders reich an gesundheitsfördernden Pflanzenstoffen. Diese Polyphenole verändern Eigenschaften von Gefässen und vom Blut dahingehend, dass sie weniger dazu neigen, sich zu verengen respektive zu verklumpen. Auch gibt es Hinweise, dass Schoggi-Inhaltsstoffe den Blutdruck leicht senken können. Je höher der Kakaoanteil einer Schoggi, desto mehr Polyphenole enthält sie. Schokolade enthält aber auch viele Kalorien und sollte deshalb ein Genussmittel bleiben. Ein Täfelchen zum Espresso? Genau so!

**Ich hatte einen Herzinfarkt. Muss ich mich nun schonen?**

Nein, im Gegenteil. Es sei denn, Ihr Arzt sagt etwas anderes, was selten ist. Viel Bewegung - auch intensive - hilft zu verhindern, dass Sie einen erneuten Herzinfarkt erleiden.





**Ich würde gerne mehr Hülsenfrüchte essen, weil diese so gesund sind. Nur vertrage ich sie schlecht.**

Geniessen Sie geschälte Linsen. Besonders verträglich sind die roten, diese müssen auch nur kurz gekocht werden. Linsen, Bohnen und Kichererbsen aus der Dose sind eine gute Alternative, weil sie ebenfalls gut verträglich sind und die meisten gesunden Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Achten Sie dabei aber auf den Salzgehalt.

**Ich bin 50, fühle mich aber topfit und gesund. Müsste ich trotzdem einmal zum Arzt?**

Ja. Ab 40 macht es Sinn, einmal die wichtigsten Herz-Kreislauf-Risikofaktoren zu erfassen. Schliesslich merken Sie selber nichts von einem erhöhten Blutdruck oder Cholesterinwert. Und selbst bei Menschen mit vorbildlichem Lebensstil können diese im roten Bereich sein. Ein Routinecheck hat auch den Vorteil, dass Sie Werte, die Sie später messen lassen, damit vergleichen können. Damit können Sie erkennen ob, und wenn ja, in welche Richtung sich die Werte verändern und wie schnell sie dies tun.

**Bedeutet eine Senkung eines Risikofaktors automatisch, dass mein Erkrankungsrisiko abnimmt?**

Nein. Es kommt darauf an, wie die Senkung zustande kommt. Es kann nämlich sein, dass sich zwar ein Risikofaktor verbessert, einer oder mehrere andere sich hingegen verschlechtern. Schon einige Medikamente mussten deshalb vom Markt genommen und Zulassungsstudien abgebrochen werden. Wenn Sie jedoch einen Risikofaktor ausschliesslich mit Veränderungen im Lebensstil senken, passiert das Gegenteil. Sie verbessern nicht nur einen, sondern gleich mehrere Risikofaktoren.

**Ich verhalte mich vorbildlich in Bezug auf Herz-Kreislauf-Krankheiten. Senkt dies auch mein Krebsrisiko?**

Ja, und zwar deutlich. Dies liegt auch nahe, weil Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs viele gemeinsame Risikofaktoren haben. Beispielsweise erhöhen Rauchen, starkes Übergewicht, Bewegungsarmut, Salz und zu viel rotes Fleisch nicht nur das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag, sondern auch für viele Krebsarten. Übrigens senken Sie mit Ihrem Verhalten auch das Risiko für viele andere nicht-übertragbare Krankheiten, beispielsweise das für Alzheimer oder Asthma.

## Ohr aufs Herz: Hör auf uns

### Könnten Ihre Gefässe sprechen, würden sie Ihnen Folgendes ins Ohr flüstern:

- ♥ Sind wir verengt, geht dir die Luft aus. Sind wir zu, kann bald Schluss sein. Verhalte dich so, dass wir frei von Ablagerungen bleiben. Damit dein Lebenssaft noch lange ungehindert fließen kann.
- ♥ Hör auf zu rauchen. Wenn du nicht rauchst: bleibe dabei.
- ♥ Ernähre dich lieber von Pflanzen als von Tieren. Sollte trotzdem mal etwas Tierisches auf den Teller, so sind Meeresbewohner eine gesunde kulinarische Alternative zu Landlebewesen.
- ♥ Wir mögen Lebensmittel gerne pur und naturnah.
- ♥ Lab dich nach Herzenslust an frischen Früchten und Gemüse.
- ♥ Mit Nüssen, Samen und Kernen läuft's bei uns wie geschmiert. Greif zu!
- ♥ Raps- oder Olivenöl? Da scheint bei uns die Sonne.
- ♥ Wir lieben Nahrungsfasern. Wähle Stärkehaltiges danach aus.
- ♥ Ein Gläschen in Ehren. Trink auf uns, aber übertreibe es nicht.
- ♥ Auch wir sind froh, wenn dein Lebenssaft flüssig bleibt. Trinke genug – aber kalorienfrei. Zu viel Zucker macht uns krank.
- ♥ Trotzdem geniessen auch wir gerne. Schwarze Schokolade, Kaffee und Tee bekommen uns besonders gut.
- ♥ Wir sehen sie zum Glück nicht, bekommen sie aber dennoch zu spüren. Achte auf deine Fettpolster. Vor allem ein dicker Bauch liegt uns schwer auf dem Magen.
- ♥ Übertreibe es nicht mit Salzen und Salzhaltigem. Wir mögen es mässig gewürzt, also versalze uns nicht die Suppe.
- ♥ Wenn du herumsitzt oder -liegst, bekommt uns das gar nicht gut. Steh auf für uns und bewege dich. Je mehr, desto besser.
- ♥ Entspann dich, damit wir uns entspannen können. Sorge für Ordnung und lebe im Rhythmus: Arbeite, genieße die Freizeit, schlafe und iss regelmässig. Vermeide belastenden Stress.
- ♥ Auch wir werden alt und das Herz setzt uns ganz schön unter Druck. Lass dich gelegentlich mal durchchecken, um zu sehen, ob alles im grünen Bereich ist.



## Rezepte „Dolce Vita“

Rezepte für 4 Personen, können entsprechend angepasst werden

### Mediterraner Salat „Grande Gusto“

#### Zutaten:

- 1 Fenchelknolle
- 10 Cherrytomaten
- 1 Pck. Rucolasalat (100-150g)
- 1 Dose Thunfisch (in Salzwasser, ca. 150g)
- 4 EL Pinienkerne
- 3 EL Oliven- oder Rapsöl
- 2 EL frischgepressten Saft einer halben Zitrone
- 1 Msp. Cayennepeffer
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- etwas THOMY Balsamico Dressing



#### Zubereitung:

Den Fenchel in dünne Streifen schneiden (oder hobeln), die Tomaten halbieren, den Rucola waschen und trockenschleudern. Den Thunfisch vollständig abtropfen und mit der Gabel etwas zerkleinern. Die Pinienkerne in der Pfanne leicht anrösten. Für die Salatsauce Öl, Zitronensaft, Cayennepeffer, Salz und Pfeffer gut verrühren, dann Fenchel, Tomaten und Rucola dazugeben, alles gut vermischen und auf vier Teller verteilen. Zum Schluss die Thunfischstücke und die gerösteten Pinienkerne über den Salat streuen und das Ganze mit etwas Balsamico Dressing garnieren.

### Hauptspeise „Piccole Perle“

#### Zutaten:

- 300g rote Linsen
- 2 grosse Tomaten
- etwas frischen Ingwer (1-2 cm)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Tomatenmark
- ½l MAGGI Gemüsebouillon
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 Bund Koriander

#### Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanleitung kochen, anschliessend in einem Sieb gut mit kaltem Wasser durchspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und grob würfeln. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und im Olivenöl ca. 5 Min. anschwitzen. Tomaten, Linsen und Currypulver dazugeben und alles nochmals ca. 3 Min. anschwitzen. Tomatenmark, Brühe und Zitronensaft dazugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 10 Min. kochen lassen. In vier Suppenteller anrichten und mit gehacktem Koriandergrün bestreuen.



#### Tipp:

Um das Gericht noch etwas aufzupeppen, können Sie es mit verschiedenen Kräutern, z.B. Kräuter der Provence, abschmecken.

#### Zutaten:

- Saisonfrüchte, z.B.
- 1/3 Melone
- 1 Nektarine
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Kiwi
- 150g Erdbeeren
- 1 Limette
- 5 grosse Datteln oder Feigen, getrocknet (für die Süsse)



### Dessert „Macedonia Meraviglia“

#### Zubereitung:

Früchte in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Trockenfrüchte in schmale Streifen schneiden und darunterziehen. Den Fruchtsalat mit Limettensaft beträufeln und durchziehen lassen.

#### Tipp:

Im Winter eignen sich tiefgefrorene Früchte (z.B. FINDUS Himbeeren, ungezuckert), Zitrusfrüchte, Ananas, Mango und Khaki (Persimon) wunderbar für einen Fruchtsalat. Im Herbst bieten sich auch kernlose rote und weisse Trauben an.

Achten Sie darauf, dass der Salat bunt erscheint und nicht alle Früchte dieselbe Farbe haben. Der Limettensaft verleiht nicht nur Geschmack, sondern verhindert auch das Anlaufen der Früchte.



## Nützliche Webseiten:

### **Rund ums Herz**

Schweizerische Herzstiftung <http://www.swissheart.ch>

Deutsche Herzstiftung <http://www.herzstiftung.de/>

Assmann Stiftung <http://www.assmann-stiftung.de>

Centers for Disease Control and Prevention <http://www.cdc.gov/HeartDisease>

WHO [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases](http://www.who.int/cardiovascular_diseases)

### **Gesunde Ernährung**

Laviebelle <http://www.laviebelle.ch>

Nestlé Ernährungscompass <http://www.nestle.ch/de/Ernaehrung/Lebensmittelkennzeichnung/Pages/default.aspx>

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung <http://www.sge-ssn.ch>

Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel <http://www.eufic.org/index/de/>

Die DASH Diät <http://www.dashdiet.org>

### **Bewegung**

Allez hop <http://www.allezhop.ch/>

HEPA <http://www.hepa.ch/>

Vita Parcours <http://www.zurichvitaparcours.ch/>

LaufTipps <http://www.laufTipps.ch/>

Pro Senectute <http://www.pro-senectute.ch>

### **Berechnen Sie Ihr Herz-Kreislauf-Risiko**

<http://www.agla.ch/p10-1.html>

<http://www.bnk.de/transfer/procam.htm>

[http://www.scopri.ch/AGLA-PROCAM1\\_Monica.html](http://www.scopri.ch/AGLA-PROCAM1_Monica.html)

<http://www.heartscore.org/Pages/welcome.aspx>

<http://www.diseaseriskindex.harvard.edu>

<http://epss.ahrq.gov/PDA/widget.jsp>